
Obsah

ÚVOD	11
1. NA POKRAJI NERVOVÉHO ZHROUCENÍ	15
Tváří v tvář řádu	19
Přijmout svůj životní stav se vším všudy	21
2. ŘEHOLE	23
Praktický aspekt řehole	24
Podklady pro sestavení řehole	26
Pět priorit manželského stavu	27
Moje první mateřská řehole	30
Každý úkol chce svůj čas	33
Duchovní užitek mateřské řehole	35
Řehole je víc než denní režim	37
S řeholí začněte hned	38
3. PRVNÍ P: POMODLI SE!	40
Hledání „něčeho“	40
Náboženský impulz v nás	42
Svátost smíření	43
Síla eucharistie	45
Temná noc duše	48
Vztah s Bohem	51
Dvojitá poslušnost	52
Praktické rady, jak na to	54
Něco navíc	56
4. DRUHÉ P: PÉČE O SEBE	58
Rozpad osobnosti	58
Co je člověk?	59
Boží plán pro člověka	60
Hřích rozbíjí naši osobnost	60
Jak potlačit účinek hříchu na naši osobnost	61
Psychické a emoční zdraví	62

Bůh chce udělat svou část práce	63
Uzdravující Boží moc	65
Duchovní boj a modlitba za osvobození	67
Potřeba duchovního vedení	68
Hledání křesťanské svobody	69
Najít cestu zpět k integritě	71
Praktické rady, jak na to	75
Něco navíc	76
5. TŘETÍ P: PARTNER	78
Ale já s ním nechci chodit	78
Překvapující Boží povolání	80
Manželství je důležité	81
Velké rozčarování	82
Poslání manželské lásky	84
Temná noc duše v manželství	85
Dobrá komunikace jako nezbytná podmínka manželství	86
Jak fungují naše emoce	88
Harmonické míšení názorů	89
Otázka podřízenosti	90
Nejdůležitější není moc, ale láska	91
Jak řešit neshody	92
Sex v manželství	94
Sex jako svátostný dar	95
Sexuální sjednocení	96
Praktické rady, jak na to	99
Něco navíc	99
6. ČTVRTÉ P: POTOMCI	102
Skryté pohrdání povoláním k mateřství	102
Obtížné a neočekávané rozhodování	103
Kulturní šok	104
Objevit mateřské poslání	105
Krása a důstojnost rodičovství	107
Důležitost katolické výchovy	108
Umožnit dětem navázat vztah s Bohem	110

Stát se příkladem, živým svědkem	111
Být kanálem Boží lásky	111
Autorita, jak své děti ukázněvat a vést	113
Pěstování poslušnosti	115
To, co maminka říká, myslí vážně a dokáže být důsledná	117
Křesťanská svoboda pro děti	118
Praktické rady, jak na to	121
Něco navíc	122
7. PÁTÉ P: POSKYTOVATEL	125
Krása domácí práce	125
Mateřství nás naučí mnoha dovednostem	126
Správce stvoření	127
Co dělat ve finančních těžkostech	128
Být správcem svých financí	129
Rozdíl mezi potřebami a přáními	130
Získat finanční perspektivu	132
Vystačit s tím, co máme	133
Povinnost dávat desátek	134
Bůh dává	135
Dávání desátku přináší požehnání	136
Praktické rady, jak na to	140
Něco navíc	142
8. JAK DÁT ŘEHOLI DOHROMADY	144
Časový rozvrh	145
Tabulka č. 1	146
Vytváření časového rozvrhu domácích prací	147
Tabulka č. 2	148
Jak vytvořit tabulky s rozpisem každodenních povinností	149
Tabulka č. 3a	151
Tabulka č. 3b	152
Tabulka č. 4a	153
Tabulka č. 4b	154
Tabulka č. 4c	154
Plánování dalších pravidelně se opakujících činností	155

Jak naplánovat týdenní a sezonní úkoly a povinnosti	156
Tabulka č. 5	158
Tabulka č. 6a	159
Tabulka č. 6b	160
Týdenní tabulky úkolů a povinností	160
Tabulka č. 7	161
Nepravidelné záležitosti	161
Jaké další věci je nutné vzít v úvahu	162
Tabulka č. 8	162
Další využití poznámkového sešitu	164
Zduchovňte svou řeholi	164
9. VYTRVAT	165
Podstatou řehole není systém	165
Zákeřná nemoc vůle	166
Jak lenost léčit	168
Problém s tuřínem	170
Znovu spusťte síť	171
10. PODSTATA ŘEHOLE	172
Cesta k podstatě řehole	174
Disponovat se ke kontemplaci	175
Milovat Boha	177
Jádrem řehole je kontemplace	178
Požehnaný přínos našeho očišťování	179
Mít účast na Kristově kříži	180
Rozhodnutí je na vás	181
11. PŘÍLOHA	183
Duchovní základ mateřské řehole	183
Duchovní základ mé mateřské řehole	184
BIBLIOGRAFIE	190